

げんきだより



寒いと感じる日が増えてました。この時期は、1日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。着るものを調整したり、あたたかいものを食べたりして体調管理に気を付けましょう。

かぜぎみの人 増えています



かぜで体調を崩して保健室に来る人や、熱が出て学校を休む人が増えています。健康観察で、咳や鼻水などのかぜの症状を訴える人も目立ってきました。市内の学校では、マイコプラズマ肺炎や手足口病が数名出ています。手洗いや換気、規則正しい生活を心がけ、かぜ予防をしましょう。また、かぜの症状がある人は、マスクをする、早めに病院へ受診する等、感染拡大防止にご協力お願いいたします。

家を出る前にチェック！



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

第2回 家庭学習強調週間が始まります

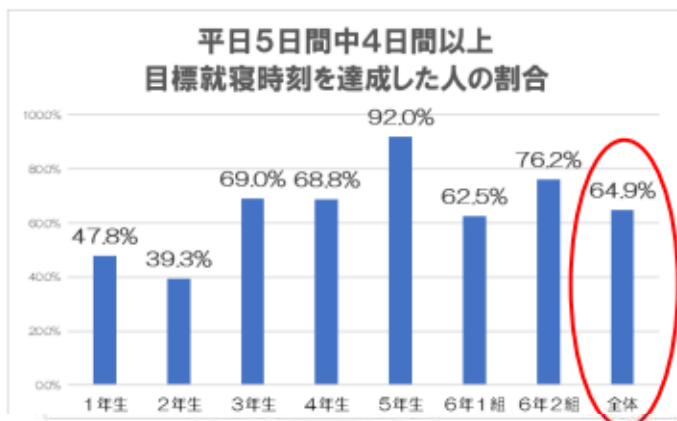
家庭学習強調週間は、児童が自分の生活を見直し、下校後の自分の生活をタイムマネジメントできることを目指しています。期間中毎日、児童が、下校から就寝までの過ごし方を記録カードに記入し、おうちの方からサインをもらいます。（低学年児童は、おうちの方と一緒に記入してもよいです。）カードは、毎朝、学級担任に提出します。

実施期間：11月19日(火)～11月25日(月)

☆裏面に、第1回の取り組みの結果を再度掲載しました。ぜひ、お読みください。☆

第1回 家庭学習強調ウィークの結果をお知らせします

家庭学習強調週間へのご協力ありがとうございました。自分の生活を見直し、下校後の自分の生活をタイムマネジメントする力を身に付けることを目的として実施しました。目標就寝時刻は、質の良い睡眠を確保し、お子さんの心身の成長に繋げるための目安です。睡眠には、心や体の調子を整えたり、体を成長させたりするだけでなく、記憶を定着させる役割があります。そして、その日の学習内容や運動の技能を脳に定着させるためには、十分な睡眠を取ることが重要になってきます。一人一人が自分の生活スタイルに合った工夫をし、自分で目標就寝時刻を意識した生活ができるようになって欲しいと思います。



目標就寝時刻を達成した人の割合は、学校全体で64.9%でした。

全体的に見ると、低学年は50%以下であり、達成率が低かったです。以下のことが考えられます。

① 兄や姉の就寝時刻に合わせての就寝

② 時計を見て行動する習慣づくり

学校でも、引き続き早寝の大切さについて指導を行っていきます。

子どもたちの振り返りから

みんなの早寝のために工夫したことを紹介します☆（ぜひ、参考にしてください）

- ・1日ずつ寝る時間を早めて1週間かけて目標就寝時刻に寝られるようにしました。
- ・自分で時計を見て行動しました。（時間を意識しました）
- ・帰ってからすぐに勉強するようにしました。
- ・習い事がある日は寝る時間が遅くなるので、習い事がない日は早く寝るようにしています。
- ・おうちの人に言われる前に勉強したり、お風呂に入ったりと自分から動くようにしました。
- ・はじめにいつまでゲームをするのか決めて使うようにしました。

☆☆☆☆『すいみん』は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。